

Amamantar al Nacimiento

Después que el bebé haya nacido amamantar puede comenzar inmediatamente. A veces el bebé recién nacido puede estar soñoliento cuando nace. En este caso, colocar el bebé de piel a piel con la madre le podría ayudar en obtener un triunfo en el apegamiento. Amamantar temprano puede ayudar a prevenir el dolor de cuando los pechos se endurecen con leche.

Amamantando Los Primeros 2 o 3 Días

Durante los primeros días despues de haber recibido su bebé, sus pechos contienen colostrum. El colostrum no sale de los pechos en onzas; sale en gotas. Las gotas de colostrum están equipadas con suficiente nutrición para sostener su bebé. Es importante amamantar cada 2 a 3 horas alrededor de 15 a 20 minutos. Esté segura de ofrecerle los dos pechos cada vez que vas a amamantar. Es normal que su infante quiera amamantar por mas tiempo o mas a menudo.

Amamantar cuando llega la Leche

Amamantar cada 2 a 3 horas cerca de 15 a 20 minutos. Ofrezca los dos pechos. Es normal si su bebé quiera alimentarse mas para poder obtener sus necesidades de nutrición. Su bebé puede tener etapas donde parece que el/ella han estado alimentandose constantemente. Estas etapas se llaman growth spurts*. Growth spurts cambian la cantidad de leche que viene de sus pechos para poder obtener las necesidades del crecimiento del bebé. Estas etapas pueden durar 24 a 48 horas.

**growth spurt: crecimiento de pronto*

¿Cómo sé que mi bebé está adquiriendo suficiente leche?

Usted sabrá que su bebé está adquiriendo suficiente nutrición si el/ella tiene 7 o mas pañales mojados y sucios en un periodo de 24 horas. El color de la escreta de su bebé se convertirá de su color oscuro a un color amarillo.

Pezón Adolorido

El pezón adolorido generalmente ocurre y se resuelve con la primera semana de amamantamiento. Pezón adolorido mas alla de la primera semana no es normal y puede ser debido a varia razones: apegamiento impropio del bebé, succión impropia, o infección.

Usted puede prevenir pezones adoloridos con lo siguiente:

- ⇒ Esté segura de que su bebé esté bien apegado mientras lo amamante. El bebé debe de pegarse al pezón, más a una buena porción de la areola.
- ⇒ Para aliviar el pezón adolorido deje que sus pechos cuelgan en una basinetas de agua tibia.
- ⇒ Limpie sus pechos con agua tibia y aplique lanolina purificada (i.e Lansinoh cream) para promover sanamiento.
- ⇒ Permita que sus pezones se sequen al aire libre. Use un sosten limpio todos los días.
- ⇒ Use almohadillas de senos y cambielas con frecuencia para prevenir dolencias e infecciones.

Cuando los Pechos se le Endurecen

Sentir los pechos llenos y sensitivos puede ocurrir cuando la leche del pecho llega. Esta condición puede durar como 2 días. Lo que sigue son intervenciones que usted puede hacer para ayudar a aliviar el endurecimiento de los pechos:

- ⇒ Ponga a su bebé al pecho para alimentar
- ⇒ Esprímase la leche para aliviar la incomodidad
- ⇒ Use compresas de agua tibia sobre los pechos o masaje mientras está amamantando y despues
- ⇒ Use analgesicos suave, como Tylenol o Motrin, por las instrucciones para aliviar la incomodidad
- ⇒ Evite chupetes y suplementar con formula hasta que la leche esté bien establecida

Notifique a su proveedor de servicios médicos si pasa por lo siguiente:

- 1) Dolores severo durante el amamantamiento 2) Fiebre y escalos frios 3) Rayas rojas en el pecho